



Приближается Новый год, а этот праздник просто немыслим без сочных, ароматных, сладких мандаринов. Только вот в последние годы на прилавках магазинов и супермаркетов такое разнообразие различных плодов, что немудрено запутаться. Самыми вкусными и недорогими по праву считаются абхазские мандарины, но отличить их от других порой непросто.

***Изначально мандарины выращивали только в Китае, затем в Японии, Южной Корее, Индокитае, Индии, несколько позже – в Абхазии, Израиле и других странах. Специалисты утверждают, что благодаря генной инженерии и современным удобрениям, эти деревья можно сажать практически в любой точке***

**мира.**



### **Абхазские мандарины**

Этот вид цитрусов зачастую выглядит не слишком привлекательно. На кожуре у них имеются зеленые вкрапления и прожилки. Их не покрывают парафином перед транспортировкой, а потому они выглядят скорее матовыми, чем блестящими. Размер мандаринов из Абхазии небольшой, а вкус сладкий и одновременно слегка кисловатый, яркий. Семечки в дольках встречаются крайне редко. Абхазские мандарины немного твердые, пленочные перегородки у них слегка грубоватые. Важно помнить, что сезон мандаринов в Абхазии длится с конца ноября по февраль. В другое время в магазинах и на рынках абхазских мандаринов не встретить.

### **Китайские мандарины**

Очень часто под видом абхазских мандаринов продают китайские. Существует мнение, что только мандарины из Абхазии продаются на веточках или с листвой. На самом деле

это не так. Китайские мандарины тоже нередко зеленоватые, в коробках есть листья. Отличить азиатские мандарины от их «собратьев» все же можно: они имеют тонкие перегородки и более сладкий вкус. Очищаются китайские плоды без каких бы то ни было усилий.

### **Испанские мандарины**

Эти плоды обычно ярко-оранжевые, достаточно крупные, имеют толстую кожуру, которая, впрочем, достаточно легко отделяется. По вкусу они скорее сладкие с небольшой кислинкой и очень сочные. В испанских мандаринах мало косточек.

### **Израильские мандарины**

Они появляются на прилавках российских магазинов нечасто и порой стоят дороже, чем другие мандарины. Плоды средние или чуть крупнее средних. Мякоть практически без косточек, по вкусу сочная и сладкая,. Израильские мандарины бледно-оранжевые. Увы, чтобы почистить такие плоды, придется потрудиться.

### **Марокканские мандарины**

Стоят мандарины из Марокко недорого. Это небольшие слегка приплюснутые плоды золотисто-оранжевого цвета. Мякоть кисло-сладкая, без косточек. Чистить такие мандарины легко, однако при выборе стоит обратить внимание, не покрыта ли кожура воском.

### **Турецкие мандарины**

Мандарины из Турции отличить от других очень просто: в них, как правило, крайне много косточек. Цвет у них варьируется от насыщенно желтого до оранжевого. Чем темнее колер, тем обычно вкуснее плод. Кожура у турецких мандаринов тонкая, но

отделяется от мякоти неохотно. Нередко такие фрукты пресные на вкус.

## Гибриды

Перепутать мандарин с другим фруктом сложно, но вполне возможно. В магазинах сейчас нередко можно встретить клементины и минеолы. Минеолы – это гибрид танжерина (один из сортов мандарина) и грейпфрута «Дункан». Плоды достаточно крупные, кожура плотная, но тонкая. Минеолы ярко-желтые, иногда их цвет ближе к морковному. Они очень ароматные, сладкие с незначительной кислинкой. В минеолах много косточек. Клементины (результат скрещивания мандарина и апельсина) – частый гость на прилавках. Они более сладкие и сочные, чем мандарины, имеют тонкую, почти гляцевую, кожуру. В мякоти почти не встречаются косточки.



## Польза и вред мандаринов

**Мякоть спелых и сочных мандаринов** содержит до 10 процентов сахара, много витамина С, витамин В1, полезные органические кислоты, пектин, клетчатку, фитонциды, минеральные соли. Кожура мандарина тоже полезна, так как в ней

присутствуют эфирные масла, витамины С и Р, провитамин А.

Большинство людей не могут устоять перед свежими мандаринами, однако из этих цитрусов можно делать соки, компоты, варенье, джемы, мармелад. Нередко мандарины консервируют, а также используют при приготовлении запеканок, всевозможных алкогольных настоек и даже супов.

**Мандарины не рекомендуется есть людям**, у которых выявлены гастрит и повышенная кислотность желудочного сока, язва желудка или кишечника, колит, энтерит, холецистит, нефрит, гепатит. Как и любой цитрус, мандарин может стать причиной проявления аллергических реакций.

А вы знаете, что **в мандаринах нет нитратов**, так как они абсолютно несовместимы с лимонной кислотой, которая присутствует в этих чудесных оранжевых плодах — ароматных и вкусных?

Как и все цитрусовые он чрезвычайно богат витамином С и содержит множество других витаминов, необходимых для поддержания иммунной системы и полезных для глаз, а присутствие в составе брома успокаивает нервную систему.

**Кожура обладает противоопухолевыми свойствами**, а также способствует подавлению агрегации (склеивания) тромбоцитов, тем самым предотвращает образование тромбов в кровеносных сосудах. В ней содержится также и синефрин — вещество, обладающее ярко выраженным противоотечным свойством, и снижающее вероятность возникновения бронхоспазма. Поэтому плоды показаны людям, страдающим от бронхиальной астмы. Для очищения легких от накопившейся слизи достаточно одного стакана мандаринового сока в день.

**Мандарин является рекордсменом по содержанию витаминов и минералов**, в его составе присутствует бета-каротиновая и фолиевая кислоты, витамины А, С, Р, В1, В2, минералы калий, кальций и магний. Кроме того, фрукт богат витамином К, который необходим для поддержания эластичности сосудов, и витамином D, защищающим от рахита.

**Еще одна интересная особенность мандарина состоит в том, что он не может содержать нитраты.** Цитрусовые считаются «убийцами» этих токсинов из-за сильного очищающего свойства. Учеными доказано, что лимонная кислота вступает с нитратами в биохимическую реакцию и способствует их разрушению. Таким образом, употребление мандаринов — шаг на пути к здоровому питанию.

**Для профилактики гельминтозов** рекомендуется регулярно употреблять мандариновый сок. Для улучшения работы пищеварительной системы и стимулирования аппетита в медицине используют горькую настойку на основе лекарственных растений, одним из основных компонентов которой является кожура мандарина. Ее необходимо принимать за полчаса до еды по 15-20 капель.

**Плоды богаты содержанием фитонцидов**, сильное действие которых с успехом применяется для лечения кожных заболеваний. Сок из мякоти или кожуры мандарина способен убивать такие виды грибков как трихофития и микроспория. Регулярное его втирание в пораженную грибком область, способно излечить от болезни ногти и кожу.

**Белая сеточка внутри плода богата укрепляющими стенки сосудов гликозидами** — ешьте плод вместе с ней. Кожура содержит множество полезных веществ, поэтому выбрасывать ее тоже не стоит. Лучше приготовить из ее отвара и меда замечательный по вкусу напиток, богатый органическими кислотами, флавоноидами, витамином С и каротином.

Несмотря на свои ярко выраженные лечебные свойства, **плоды могут нанести вред.** Мандарин является раздражителем для почек и слизистой желудка, поэтому его стоит исключить из рациона людям, страдающим от язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Также среди болезней, при которых следует максимально снизить употребление фрукта, гастрит с повышенной кислотностью, колит, холецистит, гепатит, энтерит, острый нефрит.

*Полезные свойства мандаринов помогут в решении разных проблем, связанных со здоровьем.* Кроме того, фрукт ассоциируется у большинства людей с Новым годом и обладает поистине замечательным вкусом, а содержащиеся в кожуре эфирные масла поднимают настроение и придают бодрость.



### **17 причин съесть мандарин**

*Мандарин, прежде всего, поднимает настроение благодаря оранжевому цвету плода и используется в лечебных целях.*

*1. При диабете отвар из кожуры мандарина снижает уровень сахара в крови. Надо прокипятить кожуру трех мандаринов в 1 литре воды, остудить и ежедневно пить, не процеживая. Хранить отвар в холодильнике.*

*2. Эфирное масло мандарина предупреждает растяжки у беременных. Рекомендуется делать массаж с этим маслом.*

*3. В целях профилактики гриппа и простуды мандарин употребляется для повышения сопротивляемости организма к этим заболеваниям благодаря высокому содержанию витамина С (аскорбиновой кислоты).*

4. Для здоровья глаз, слизистых и кожи необходим провитамин А, который есть в мандарине.

5. «Солнечный» фрукт содержит витамин D, полезный зимой, особенно детям до года, т.к. способствует усвоению кальция и фосфора в организме.

6. Тиамин (витамин B1) в мандарине поддерживает развитие нервной системы и поддержание ее в нормальном состоянии.

7. В мандарине есть витамин К, который участвует в свертывании крови, препятствует отложению солей на стенках артериальных сосудов, взаимодействует с витамином D в усвоении кальция.

8. При кашле отвар из сухой кожуры мандарина отделяет мокроту из бронхов и верхних дыхательных путей. Также при «бронхите курильщиков» рекомендуется каждое утро выпивать стакан свежевыжатого мандаринового сока.

9. Мандарин улучшает обмен веществ.

10. Употребление мандаринового сока в больших количествах освобождает организм от паразитических червей.

11. При тошноте, рвоте, диарее помогает свежая мандариновая кожура. Можно ее просто жевать, как жвачку.

12. Мандарин снимает отечность. Подходит как употребление внутрь в виде сока, так и наружно в виде компрессов из сока.



13. Мандарин может использоваться как диетический продукт. В 100 г фрукта всего 38-45 кКал.

14. Мандариновый сок из дольки или кожуры излечивает от грибка кожу и ногти.

15. Эфирное масло мандарина уменьшает боль при менструации. Используется в качестве основы при ароматерапии (заправляется аромалампа или ароматизатор).

16. Масло мандарина также расслабляет мышцы и может использоваться для массажа тела.

17. Мандариновый сок утоляет жажду во время простудных заболеваний и жары.



Тэги: [что](#) , [их](#) , [от](#) , [такое](#) , [разнообразии](#) , [различных](#) , [супермаркетов](#) , [плодов](#) , [нему](#)  
[дрено](#)

,  
[запутаться](#)

,  
[самыми](#)

,  
[прилавках](#)

,  
[магазинов](#)

,  
[вкусными](#)

,

[недорогими](#)